



**Faculdade UnB Planaltina – FUP**  
**Licenciatura em Ciências Naturais**

# **PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO**

**Janiellen da Silva Melo**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria de Lourdes Lazzari**

Planaltina-DF, 18 de Junho de 2014.

# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO

## Promoting healthy eating in basic education

Janiellen da Silva Melo<sup>1</sup> . Maria de Lourdes Lazzari de Freitas<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este trabalho teve como proposta intervir nos hábitos alimentares dos adolescentes. Para isso, foram escolhidos trinta alunos de 11 a 15 anos de ambos os sexos da educação integral do ensino fundamental de uma escola pública de Planaltina – DF. O ponto de partida foi um levantamento de dados dentro das cantinas e lanchonetes de quatro escolas públicas, para saber o que os estudantes costumam comer, depois a aplicação de dois questionários e uma oficina. Após a análise dos dados, foi possível observar que a maioria dos alunos não come o lanche oferecido pela escola e prefere comer alimentos não saudáveis; o consumo de verduras, legumes e frutas ocorre em baixa frequência, muitos alunos têm consciência de que precisam mudar os hábitos alimentares, mas há resistência, neste caso se faz necessário um trabalho educativo nas escolas para que crianças e adolescentes repensem seus hábitos e incorporem uma alimentação saudável no seu dia-a-dia.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Educação alimentar e nutricional. Oficina.

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Licenciatura em Ciências Naturais. FUP/UnB

<sup>2</sup> Orientadora e Professora FUP/UnB

**ABSTRACT** : This work aimed at intervening in the eating habits of adolescents. For this, thirty students were chosen from 11 to 15 years, both sexes of the integral education of elementary education at a public school in Planaltina - DF. The starting point was a data collection within the canteens and cafeterias four public schools, to find out what students usually eat after the application of two questionnaires and a workshop. After analyzing the data, it was observed that most students do not eat the lunch provided by the school and prefer to eat unhealthy foods; consumption of vegetables and fruits occurs at low frequency, many students are aware that they need to change their eating habits, but there is resistance, in this case educational work is needed in schools for children and teens to rethink their habits and incorporating any healthy eating in their day-to-day.

**Keywords:** Healthy Eating. Food and nutrition education. Workshop.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu Deus, que tanto me deu graça, saúde, e força para chegar até aqui.

Ao meu esposo Luis Guilherme, que sempre me apoiou e me compreendeu quando mais precisei. Eu te Amo, minha vida!

À minha família, que é tudo pra mim.

Aos meus irmãos Alessandro, Daniellen e Diego, que são a minha vida, e alegram o meu dia sempre que os vejo.

Aos meus sogros que tanto me ajudaram e incentivaram a correr atrás dos meus objetivos.

À minha orientadora, mais linda desse mundo, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria de Lourdes Lazzari de Freitas, que com toda paciência, me deu suporte necessário para a realização deste trabalho.

A todo o corpo decente da Faculdade UnB Planaltina que contribuíram para o meu aprendizado.

A todos que acreditaram em mim, e que direta ou indiretamente contribuíram para a construção deste trabalho.

## INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é aquela rica em nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, e [...] deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. (BRASIL, 2005, p.127). Para realizar as atividades do dia-a-dia e estar imune a diversas doenças o nosso corpo precisa estar bem preparado, e para isso é necessário a prática de bons hábitos alimentares, que por sua vez podem proporcionar uma boa saúde. A Alimentação está relacionada a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais (BRASIL, 2007, p. 16), e quando há deficiência na alimentação, aumentam os riscos de adquirir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), entre elas encontram-se as doenças cardiovasculares, que são as que mais matam no Brasil e no mundo, os vários tipos de câncer, diabetes, hipertensão, obesidade. (RODRIGUES, 2011 p.12).

“No entanto, vivemos em uma sociedade onde o padrão alimentar é cada vez mais inadequado, devido ao consumo de alimentos industrializados, prejudiciais a saúde por serem ricos em gorduras, sais, açúcares, aditivos.”

(ALBUQUERQUE, 2010).

E isso favorece o aumento de índices de doenças relacionadas à má alimentação, que outrora atingiam mais aos adultos do que adolescentes e jovens. Mas de tempos para cá, essas doenças tornaram-se comuns em crianças e adolescentes em níveis preocupantes (DIAS, 2013).

Muitas pessoas ao menos sabem ou têm concepções errôneas sobre o que são os nutrientes, no documentário “Muito além do peso” dirigido por Estela Renner mostra uma entrevista em que grande parte das pessoas não sabe conceituar “carboidratos”, alguns classificam apenas como “massas (batatas)”, outros como “gorduras”, porém [...] os nutrientes são aquelas substâncias que estão presentes nos alimentos, que promovem o crescimento, desenvolvimento e que mantêm o corpo saudável (BRASIL, p. 5).

Diante disso, a educação alimentar e nutricional torna-se elemento de grande relevância no ambiente escolar, a fim de que os alunos conheçam conceitos sobre alimentação, funções dos alimentos no organismo, e mudem os maus hábitos alimentares. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998, p.78) abordam o tema nutrição no eixo temático “Ser Humano e Saúde” no terceiro ciclo e, um dos objetivos é que os alunos

aprendam a distinguir os tipos de nutrientes, e suas funções no organismo. O Currículo da educação básica propõe trabalhar este tema no 8º ano / 7ª Série do ensino fundamental.

Neste sentido, segundo Salay, (2005, p. 99) a escola, depois do ambiente familiar, é ou concomitantemente a ele, considerada um dos espaços para se permitir à criança a formação de hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, é de suma importância uma intervenção efetiva com projetos e programas a fim de contribuir para uma alimentação saudável de crianças e adolescentes, com a intenção deste conhecimento não ficar apenas no teórico, mas que sejam colocados em prática. ... A alimentação constitui uma prática social do cotidiano, e as crianças aprenderão muito mais pelo o que elas praticam do que pelo que elas ouvem sobre alimentação (BOOG, 2008).

### ***Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE***

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE é um dos mais antigos programas públicos de suplementação alimentar, destacando-se pela continuidade, dimensão e pelos expressivos investimentos. Assegurado pela Constituição de 1988, o PNAE tem caráter universal e, segundo o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE, atendeu, em 2004, cerca de 36,4 milhões de alunos da pré-escola e do ensino fundamental da rede pública e filantrópica de ensino, durante os dias letivos, com investimentos na ordem de R\$ 1,266 bilhões. Por meio da distribuição de refeições durante o intervalo das atividades escolares, o programa visa atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a aprendizagem dos estudantes, bem como para a formação de bons hábitos alimentares.

O público-alvo do programa é caracterizado por alunos matriculados na educação infantil (creches e pré-escolas) e no ensino fundamental da rede pública e das escolas mantidas por entidades filantrópicas, desde que estas estejam cadastradas no Censo Escolar e registradas no Conselho Nacional de Assistência Social. De acordo com o FNDE, em outubro de 2003, alunos das comunidades indígenas passaram a ser beneficiados por meio de parceria entre o Ministério da Educação (MEC) e o então Ministério Extraordinário de Segurança Alimentar e Combate à Fome (Mesa). Presente no Brasil há mais de 50 anos sem sofrer interrupções, o Programa Nacional de Alimentação Escolar adotou, durante esse longo período, diferentes denominações e modalidades de gestão.

Gerenciado de forma descentralizada a partir de 1993, o Programa é coordenado nacionalmente pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE do Ministério

da Educação e do Desporto – MEC. O referido órgão é responsável pelos custos relativos à aquisição de alimentos, e os Estados e Municípios, pela complementação destes e também pelos custos operacionais.

Segundo a Resolução nº 38, de 23 de agosto de 2004, que estabelece os critérios para execução do PNAE, o cardápio da alimentação escolar deve ser programado de modo a suprir, no mínimo, 15% (quinze por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados em creche, pré-escola e ensino fundamental, e, no mínimo, 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos das escolas indígenas, durante sua permanência em sala de aula.

### ***Orientação dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's)***

Segundo o objetivo proposto pelos PCN's, deve-se trabalhar em sala de aula a composição dos alimentos, tanto os macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) quanto micronutrientes (vitaminas e sais minerais) bem como suas funções no organismo.

Este trabalho avaliou os hábitos alimentares dos adolescentes e o que é oferecido no lanche da escola, mas pretende que hábitos saudáveis sejam incorporados na alimentação, como a ingestão de água, o consumo de frutas e verduras, redução do consumo de doces e produtos industrializados e a redução de gorduras.

## **OBJETIVO GERAL**

O presente trabalho teve como principal objetivo conhecer os hábitos alimentares dos alunos, e fazer com que os conhecimentos transmitidos a eles contribuam para que os mesmos desfrutem de uma vida com saúde e energia, podendo repassar adiante.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Analisar o que os alunos comem em suas refeições, sendo no ambiente escolar ou em seu domicílio;
- ✓ Observar o que os alunos comem no lanche distribuído pela escola e o que costumam comprar nas lanchonetes.
- ✓ Conscientizar os alunos a terem uma alimentação saudável, por meio do diálogo e pela participação da atividade (oficina) proposta.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente trabalho foi desenvolvido seguindo uma linha de abordagem qualitativa, a primeira etapa consistiu em um levantamento de dados nas cantinas e lanchonetes de quatro escolas públicas de Planaltina - DF, a fim de observar o que é distribuído pelo governo e o que os alunos costumam comprar de lanche. Em seguida foi aplicado o instrumento de pesquisa (questionário) para os alunos sobre os seus hábitos alimentares, bem como o que costumam levar de lanche para a escola. Lembrando que com o instrumento de pesquisa havia o termo de consentimento livre e esclarecido assinado anteriormente pelos pais ou responsáveis. O grupo pesquisado foi constituído por 30 alunos escolhidos aleatoriamente de uma escola de ensino fundamental com idades entre 11 a 15 anos, de ambos os sexos, da educação integral.

Após, foi realizado uma oficina aonde os alunos puderam aprender mais sobre o que é uma alimentação saudável, conhecer os principais nutrientes dos alimentos e sua atuação no organismo, algumas doenças causadas pela falta ou excesso dos mesmos e os principais passos para uma alimentação saudável. Logo após, foram escolhidos três alunos para auxiliar na elaboração de dois sucos saudáveis cujos nomes eram “Energizante” e “Bonita e saudável”. Para avaliar e analisar a compreensão dos estudantes sobre o conteúdo trabalhado um outro questionário (pós-oficina) foi aplicado.

O questionário pode ser definido como uma técnica de investigação, constituído de várias questões apresentadas por escrito às pessoas, onde o objetivo é o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas. (CHAER et al. 2011). Por esse motivo resolvemos trabalhar com dois questionários aonde o primeiro abordou questões relacionadas aos hábitos alimentares dos alunos e o segundo propôs observar se após a oficina, eles mudariam seus hábitos alimentares e se a mesma contribuiu para o aprendizado dos estudantes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente trabalho foi iniciado com as visitas às cantinas de quatro escolas públicas. Nas cantinas foi possível observar que a preparação da merenda recebe acompanhamento por nutricionistas, os lanches oferecidos aos alunos são padronizados e o cardápio é bem diversificado contendo verduras, frutas, legumes, macarrão, biscoito com suco, arroz com



feijão e carne como mostram as tabelas abaixo (Tabelas 1, 2 e 3), apesar disso as merendeiras relataram que alguns alunos não comem o lanche oferecido pela escola.

**Cardápio Alimentar Escolar- 1ª Distribuição 2013- Uma semana**

**Ensino Médio (EM) e Educação de Jovens e Adultos (EJA)**

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
Arroz com carne em conserva, feijão e milho em conserva.	Biscoito Cream Cracker e leite com café.	Galinhada com cebola.	Biscoito Maria e suco de pêssego.	Arroz com patinho, beterraba e cebola.

**Tabela 1:** Cardápio alimentar semanal para o Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos.

**Cardápio Alimentar Escolar- 1ª Distribuição 2013- Uma semana**

**Fundamental, Pré-Escolar, Ensino Especial**

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
Arroz com carne em conserva, feijão.	Biscoito Cream Cracker e leite caramelado.	Galinhada, cebolinha e brócolis.	Biscoito Maria e suco de pêssego + melão.	Arroz com patinho e cebolinha e beterraba.

**Tabela 2:** Cardápio alimentar semanal para Fundamental, Pré-Escolar e Ensino Especial.

**Cardápio Alimentar Escolar- 1ª Distribuição 2013- Uma semana**

**Integral**

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta Feira</b>
Biscoito Maria e suco de uva.	Vitamina de banana.	Biscoito Maria e suco de pêssego.	Biscoito Maria e suco de melancia.	Vitamina de mamão.

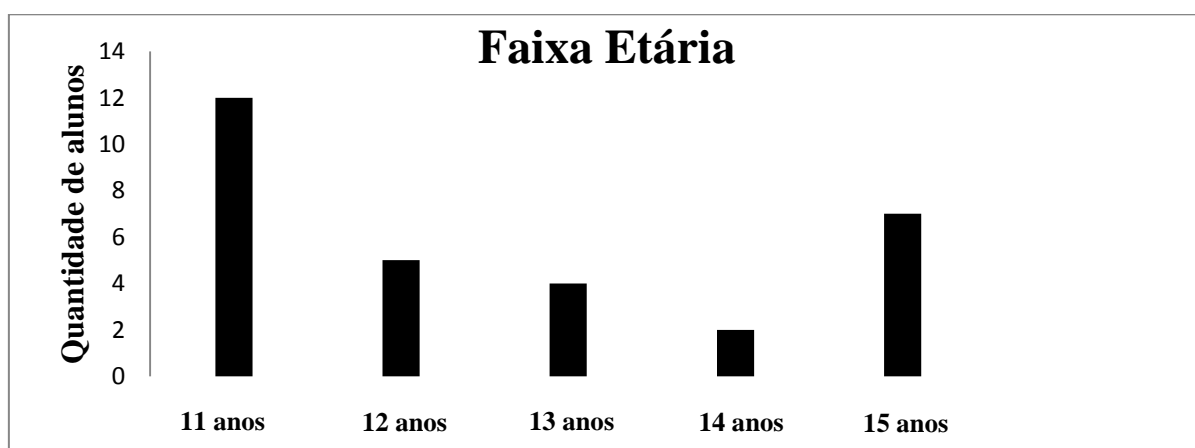
**Tabela 3:** Cardápio alimentar semanal para o Integral.

Embora o projeto de Lei distrital nº 5.146, Agosto de 2013 proíba a venda de refrigerantes, alimentos industrializados ou com alto teor calórico, frituras em estabelecimentos de ensino (COSTA & MEIRELES, 2013), das escolas observadas, as lanchonetes ainda vendem refrigerantes e salgados, algumas somente salgados assados. Os funcionários disseram que esses alimentos são os que mais são comprados e consumidos pelos alunos. RIBEIRO (2005) Verificou que os alimentos mais consumidos pelos adolescentes são: sorvete, hambúrguer, biscoito, bolo, linguiça, pizza, salgadinhos,

chocolates, refrigerantes, balas e doces e pelo consumo elevado de fast-foods, os hábitos alimentares dos adolescentes são considerados inadequados.

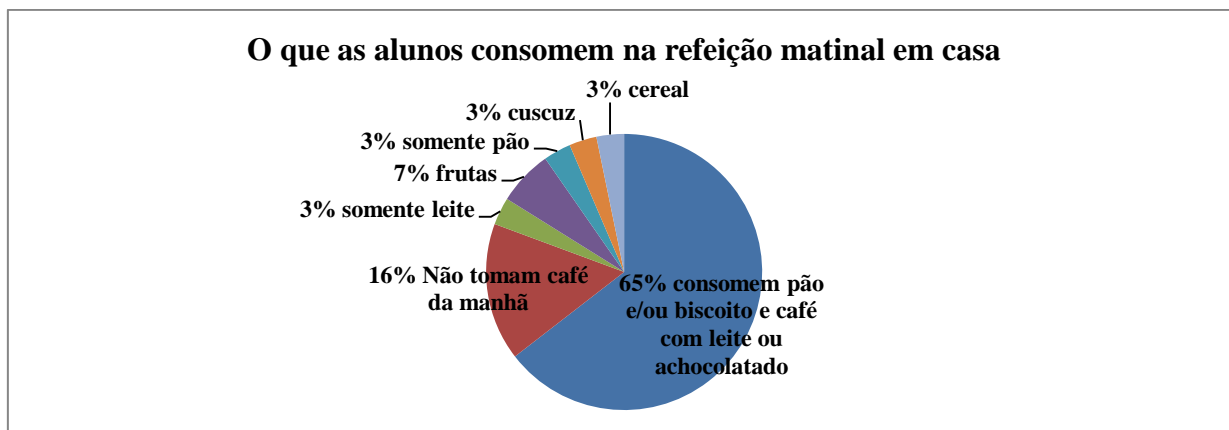
Após as visitas iniciou-se o trabalho com o instrumento de pesquisa com 30 alunos de uma escola.

O grupo de pesquisa foi composto por alunos do ensino fundamental entre o 6º e o 9º ano do período integral, de ambos os sexos com idades entre 11 a 15 anos, o gráfico abaixo revela a quantidade de alunos e suas respectivas idades sendo que doze alunos tinham 11 anos, 5 alunos tinham 12 anos, quatro alunos com 13 anos, dois alunos tinham 14 anos e sete alunos tinham 15 anos (gráfico 1). Este grupo foi escolhido porque a adolescência se caracteriza pelo crescimento e desenvolvimento acelerado, podendo ser considerada um período vulnerável a fatores relacionados com alimentação e nutrição (ZANCUL, 2004).



**Gráfico 1:** Idade dos participantes da pesquisa.

Dos estudantes questionados, 65% relataram que na refeição matinal comiam pão e/ou biscoito e/ou leite com café ou achocolatado, 16% disseram não comer nada, 3% costumam comer somente pão, 3% comem somente leite, 3% costumam comer cuscuz, 3% disseram comer cereais e apenas 7% relataram comer frutas pela manhã (gráfico 2).



**Gráfico 2:** Porcentagem de alunos e o que consomem no café da manhã em sua residência.

Em um estudo que permite traçar o perfil de crianças e adolescentes que tomam café da manhã frequentemente mostra que eles apresentam um bom rendimento escolar, melhor desempenho cognitivo, atenção, memória para atividades escolares e frequência escolar. (TRANCOSO et al, 2010).

Entretanto, os adolescentes, em muitas vezes, são considerados um grupo vulnerável ao risco nutricional por seus hábitos alimentares e frequentemente omitem o café da manhã, ou substituem refeições por lanchinhos, além de consumirem com frequência, grande quantidade de refrigerantes. (DAMIANI, et al, 2000).

Dos alunos pesquisados, todos (100%) disseram que jantam e vinte e oito (93%) almoçam, e o que comem no almoço, geralmente consomem no jantar e entre os alimentos estavam: arroz, feijão carne ou frango e/ou ovo e/ou salada (às vezes acrescidos de massas-lasanha, macarrão), sendo que 21 alunos (70%) comem arroz, feijão, carne ou frango e/ou ovo e/ou massas, 9 alunos (30%) disseram não comer salada ou verduras. O Guia alimentar para a população brasileira sugere que para garantir uma boa saúde, é necessário fazer pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) intercaladas por lanches, ainda é importante que no almoço e no jantar sejam consumidas saladas e verduras (BRASIL, 2005).

Quando foi perguntado aos alunos se eles levam lanche de casa para escola, vinte alunos (67%) responderam que não, quatro (13%) disseram às vezes e apenas seis (20%) responderam que sim e entre os lanches estavam: frutas, bolo, biscoito, suco, salgadinhos, refrigerante e barra de cereais.

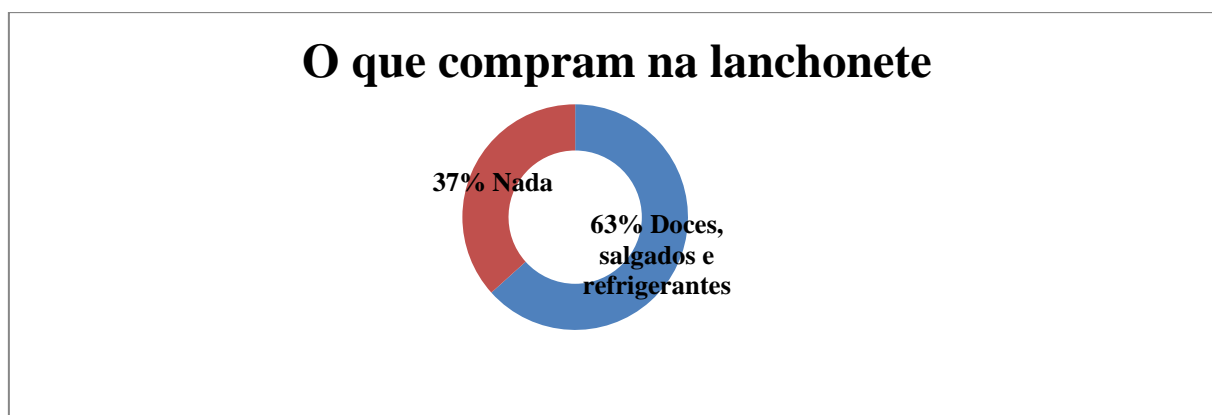
Embora grande parte dos alunos tenha respondido que não levam lanche de casa para escola, é preocupante o fato de que os que dizem levar trazem consigo alimentos ricos em

sódio, carboidratos e lipídios. Em um estudo feito em escolas privadas de São Paulo aponta que a composição das lancheiras dos alunos mostrou-se inadequada, havendo excesso de alimentos industrializados, ricos em açúcares, gorduras e sódio e pouca quantidade de frutas, verduras e legumes. (MATUK et al, 2010). Quando questionados, se comem o lanche da escola, treze (43,3%) alunos responderam que não, onze (36,6%) disseram comer tudo o que é oferecido e seis (20%) relataram comer às vezes. Das respostas dos alunos que comem o lanche oferecido pela escola, entre os alimentos estavam biscoito e leite com café ou arroz com frango.

Quando conversamos com a equipe da cantina da escola, eles disseram que o lanche passa por avaliação e aprovação de nutricionistas e são balanceados de forma a promover uma boa saúde aos alunos, só que muitos alunos não comem e dizem que não gostam do lanche oferecido pelo governo.

PANCIERA et al.(2005) citam que as preparações do cardápio e as condições de distribuição das refeições são itens a serem reformulados com vistas à adequação, especialmente no tocante ao atendimento das preferências dos escolares. Segundo os autores, em pesquisa realizada com alunos de unidades de ensino de Piracicaba (SP), 40% dos escolares revelou não gostar de algumas preparações oferecidas, merecendo destaque as sopas (75%), presentes pelo menos duas vezes por semana no cardápio das escolas.

Observando o que os alunos costumavam comprar nas lanchonetes e segundo relatos dos funcionários, o que os alunos mais consomem são sucos industrializados, salgados assados e/ou fritos, doces (pirulitos, balas, chicletes e chocolates) e refrigerantes.

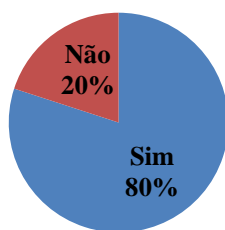


**Gráfico 3:** O que os alunos compram na lanchonete da escola.

Em um estudo realizado em 15 escolas de São Paulo, os donos das cantinas e os funcionários apontaram os salgados, refrigerantes e balas como itens mais comprados pelos estudantes (ZANCUL, 2004).

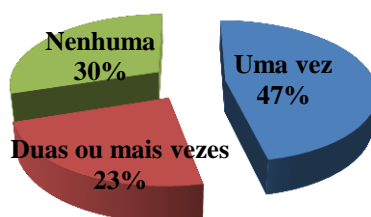
Com relação ao hábito de comer verduras e legumes diariamente, 80% dos alunos responderam que possuem o hábito e 20% disseram que não (gráfico 4), sendo que 47% responderam comer verduras e legumes pelo menos uma vez ao dia, 23% declararam comer duas ou mais vezes ao dia e 30% não consomem nenhuma vez ao dia (gráfico 5). Lembrando que o recomendado pelo guia alimentar para a população brasileira é ao menos 3 a 4 porções ao dia de frutas, legumes e frutas.

### Consumo de hortaliças diário



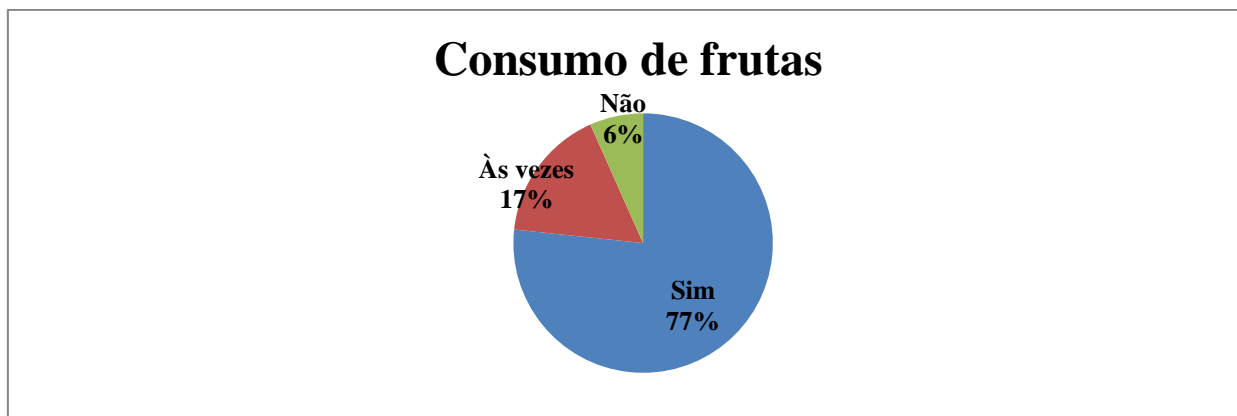
**Gráfico 4:** Quantidade de alunos que consomem hortaliças diariamente

### Frequência de consumo diária

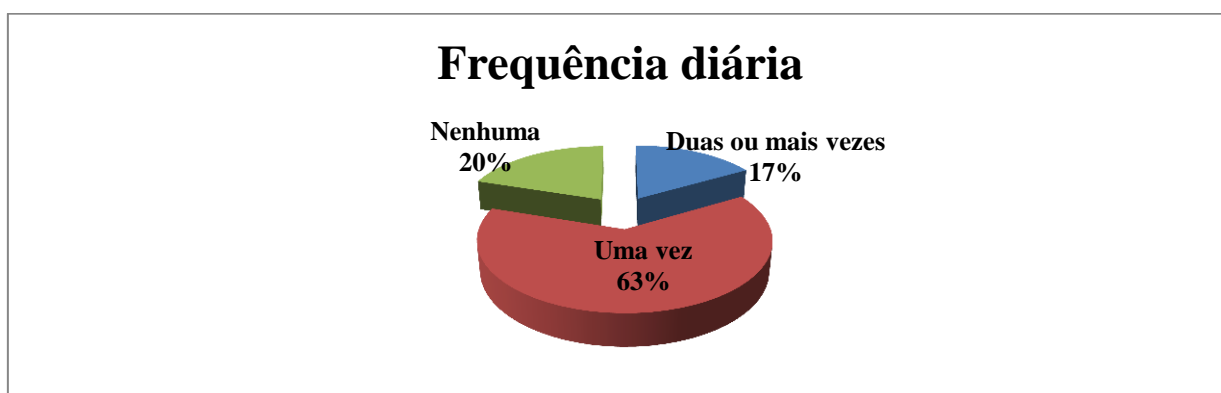


**Gráfico 5:** Frequência de consumo de verduras e legumes diariamente.

Já no consumo de frutas, 77% disseram consumir frutas diariamente, 17% às vezes e 6% disseram não comer (gráfico 6), desse total, 63% consomem uma vez ao dia, 17% duas ou mais vezes, e 20% nenhuma vez (gráfico 7).



**Gráfico 6:** Consumo de frutas diário pelos alunos.



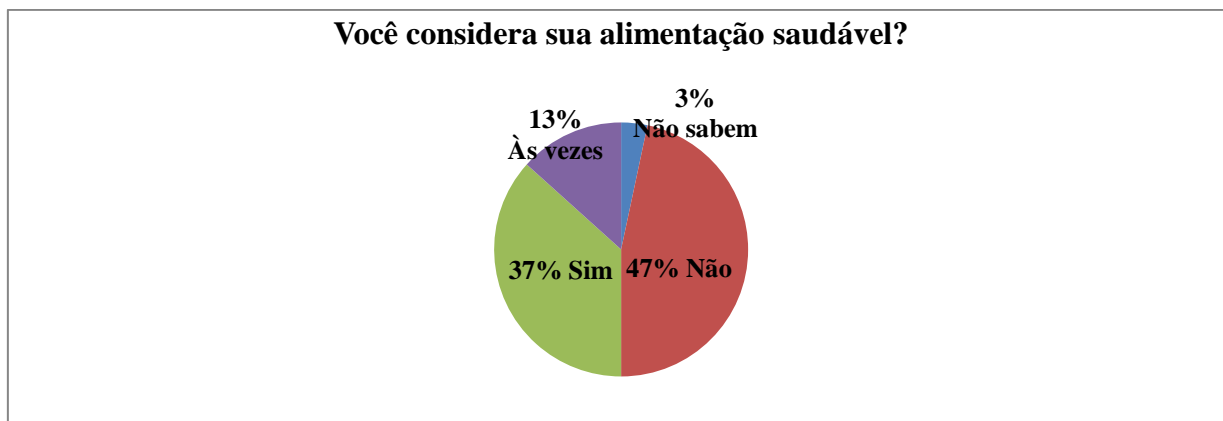
**Gráfico 7:** Frequência diária de consumo de frutas pelos alunos.

Já na oficina, enquanto dialogávamos, alguns deles pareciam um pouco inquietos, às vezes conversavam muito, mas quando solicitamos a colaboração de três alunos para a confecção dos sucos, todos quiseram ajudar e contribuir, a atenção deles redobrou, demonstrando total interesse. Ao término da oficina todos experimentaram os sucos.

Como atividade final foi entregue aos estudantes um questionário pós-oficina a fim de observar se foi possível a compreensão do conteúdo abordado e se o método da oficina contribuiu para isso.

A primeira questão foi se eles consideravam ter hábitos alimentares saudáveis, e as respostas obtidas foram que 47% não consideram sua alimentação saudável, 37% consideram que sim, 13% consideram que às vezes e 3% disseram não saber.

Os alunos que não consideram ter uma alimentação saudável atribuíram ao fato de não comerem frutas, verduras e legumes em maiores quantidades e por comerem muitos alimentos com alto teor de açúcares e gorduras.



**Gráfico 8:** Opiniões dos alunos em relação a sua alimentação.

Para analisarmos se a oficina possibilitou um bom aprendizado e interferência nos hábitos alimentares dos alunos, perguntamos a eles se após a oficina que alimentos passariam a consumir e 90% dos alunos disseram que iriam diminuir a quantidade de açúcares (refrigerantes e doces) e comeriam mais verduras, legumes e frutas e 10% disseram que comeriam todos os tipos de alimentos.

Observa-se que o hábito alimentar faz parte da cultura do indivíduo e uma dieta desequilibrada pode trazer sérios problemas para o organismo (FRIZON, 2008). No documentário “muito além do peso”, especialistas disseram que crianças e adultos estão viciados em alimentos com alto teor de açúcar, gordura e sal, como as práticas alimentares começam desde a infância, o paladar começa se acostumar com alimentos mais condimentados e gordurosos, podendo resistir no futuro a uma mudança nos hábitos alimentares.

Ao serem questionados se mudariam seus hábitos alimentares, 70% responderam que sim e apenas 30% responderam que não, e estes atribuíram ao fato de estarem acostumados a consumirem alimentos não saudáveis, e os que mudariam, seria para prevenção de doenças.

Quando perguntamos aos alunos o que acharam da oficina, todos disseram que foi boa e interessante, pois aprenderam muito. As respostas de dois alunos foram:

“Aprendi como me alimentar melhor.” (aluno 1)

“Aprendi coisas que eu não sabia, como prevenir doenças tendo uma boa alimentação.” (aluno 2)

Ao avaliar sua participação nas oficinas, as respostas de alguns alunos foram:

“Boa, prestei atenção em tudo, aprendi muitas coisas boas e interessantes e vou levar para o resto da minha vida.” (aluno1)

“Atrapalhei um pouco, mas prestei atenção.” (aluno 2)

“Boa, aprendi muito.” (aluno 3)

“Conversei um pouco, mas participei.” (aluno 4)

“Boa, prestei atenção, fiz comentários com minha amiga e participei.” (aluno 5)

“Me comportei, participei de tudo e aprendi a fazer os sucos.” (aluno 6)

Essas falas mostram que apesar de alguns alunos dispersarem sua atenção durante o diálogo na oficina, a prática, para eles pode ter um significado extremamente importante, pois além de interagi-los, pôde possibilitar uma aprendizagem mais significativa aos alunos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente que crianças e adolescentes permanecem por grande período de tempo. Nesse contexto, pode-se perceber a importância que os serviços de alimentação disponíveis no ambiente escolar deveriam assumir, principalmente no que se refere ao fornecimento/comercialização de alimentos e refeições adequados do ponto de vista nutricional, sanitário e, além desses aspectos, buscando o atendimento às preferências dos alunos. Contudo, as atividades, projetos ou programas de educação nutricional devem ir além das atividades em sala de aula.

É fundamental que a escola propicie condições de concretização dos conceitos relativos ao tema, apresentados aos alunos. Ao longo das observações, foi possível perceber que apesar da merenda escolar ter um acompanhamento por nutricionistas e ser balanceada, grande parte dos alunos não gosta e não come os alimentos, e o que eles mais adoram e costumam comprar são lanches que sua venda nas escolas já estão proibidas em lei (doces, refrigerantes, salgados, sucos industrializados), o que mostra a resistência dos estudantes nas mudanças de hábitos alimentares e o que torna necessária uma educação alimentar e nutricional efetiva e constante no ambiente escolar.

Também não é possível ignorar a importância de orientar os alunos sobre os alimentos que são comercializados nas lanchonetes das escolas, como balas, lanches, salgados do tipo *chips*, refrigerantes e doces. Não se deve esquecer que a presença desses dois tipos de serviços



(distribuição da merenda escolar e comercialização de alimentos pelas cantinas), possivelmente, gera dificuldades para que os estudantes selecionem, de maneira mais adequada, os alimentos que devem integrar sua dieta alimentar.

Observa-se que grande parte dos alunos entrevistados faz as três refeições mínimas diárias (café da manhã, almoço e jantar), entretanto, o consumo de hortaliças e frutas é feito com baixa frequência. É importante salientar que alguns estudantes não consideram sua alimentação saudável, ou seja, eles têm noção que seus hábitos alimentares não estão adequados e que é necessário mudá-los.

Percebe-se ainda a importância de um trabalho contínuo, e a atividade pedagógica (oficina) pode possibilitar e proporcionar um aprendizado significativo para os alunos e para que novos hábitos alimentares sejam introduzidos no dia-a-dia das crianças e adolescentes.

## REFERÊNCIAS:

ALBUQUERQUE, D. L. B. **Educação Alimentar na Escola: Em busca de uma vida Saudável.** Monografia (Pedagogia)-Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco – PE, 2010.

BOOG, M. C. F. **O professor e a alimentação escolar: Ensinando a amar o que a terra produz.** Editora KOMEDI, Campinas, SP, 2008.

BRASIL, Ministério da Educação. **Alimentação saudável e sustentável.** Brasília, DF, 2007. p.16. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet\\_saud.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf). Acesso em 22 Abr. 2014.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental – Ciências Naturais.** Brasília, DF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. MEC/FNDE. Resolução/FNDE/CD/1 38, de 23 de agosto de 2004. **Estabelece critérios para execução do PNAE.** Retificação (D.O.U. de 2/9/04, Seção 1, p. 20). Disponível em: <[www.fnde.gov.br](http://www.fnde.gov.br)>. Acesso em 02 Jun 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Alimentação saudável: fique esperto.** Brasília, DF. p.5 .Disponível em: [http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento\\_saudavel\\_gprop\\_web.pdf](http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf) Acesso em 23 Mai. 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 1ª Ed. Brasília-DF, 2005. p.127. Disponível em: [http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05\\_1109\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf) acesso em 24 Mai. 2014.

CHAER, G; DINIZ, R. R. P; RIBEIRO, E. A. **A técnica do questionário na pesquisa educacional.** Evidência, Araxá, vol. 7, n. 7, p 251-266, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/Bab%C3%BA/Desktop/201-756-1-PB.pdf>. Acesso em 20 Mai 2014.

COSTA, C & MEDEIROS, E. **Lei acaba com doces, salgadinhos, balas e frituras nas escolas.** Correio Brasiliense. 22 Agos. 2014. Disponível em: [http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2013/08/22/interna\\_cidadesdf,383831/lei-acaba-com-doces-salgadinhos-balas-e-frituras-nas-escolas.shtml](http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2013/08/22/interna_cidadesdf,383831/lei-acaba-com-doces-salgadinhos-balas-e-frituras-nas-escolas.shtml) . Acesso em 31 Mai. 2014.

DAMIANI, D.; CARVALHO. D.P.; OLIVEIRA, R.G. **Obesidade na infância: um grande desafio.** Pediatr. Mod., São Paulo, v.36, n.8, p.489-523, 2000.

DIAS, H. **Crianças brasileiras têm doenças de adultos.** TERRA. Disponível em: <http://maisequilibrio.terra.com.br/criancas-brasileiras-tem-doencas-de-adultos-5-1-4-330.html>>. Acesso em 24 Mai 2013.

FRIZON, J. D. **Hábitos alimentares e qualidade de vida: Uma discussão sobre a alimentação escolar.** In: 1º Simpósio Nacional de Educação XX Semana da Pedagogia. 2008, Unioeste- Cascavel/ PR *Anais...* Paraná. 2008. p.5-6.

MATUK, T. T; STANCARI, P. C. S; BUENO, M. B; ZACCARELLI, E. M. **Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo.** Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, 2011; 29 (2): 157- 63. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n2/a05v29n2>. Acesso em 23 Mai. 2014.

PANCIERA, A. L; STURION, G. L; SILVA, M. V. **Subsídios para a gestão do Programa de Alimentação Escolar.** In: Anais do 6º Simpósio Latino-Americano de Ciência de Alimentos. Campinas, 2005.

PRIGOL, S. & GIANNOTTI, S. M. **A importância da utilização de práticas no sucesso de ensino-aprendizagem de ciências naturais enfocando a morfologia da flor.** 1º Simpósio Nacional de Educação XX Semana da Pedagogia. 2008, Unioeste- Cascavel/ PR *Anais...* Paraná. 2008. p. 3-4.

RIBEIRO, E. S. **Energia e nutrientes na dieta de escolares: contrastes entre municípios brasileiros.** 2005. 100f. Dissertação (mestrado). Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz. Universidade de São Paulo, 2005.

RODRIGUES, L. P. F. **Guia de Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável para as escolas.** Brasília: Universidade de Brasília, Decanato de Extensão, 2011. p 12.

SALAY, E. **Composição de alimentos: Uma abordagem multidisciplinar**, Ed. NEPA, Campinas, SP, 2005. p 99.

TRANCOSO, S. C; CAVALLI, S. B & PROENÇA, R. P. C. **Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde**. rev. nutr. [online]. 2010, vol.23, n.5, pp. 859-869. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732010000500016>. Acesso em 09 Abr. 2014.

ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)**. 2004. 85f. Dissertação (mestrado). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo, 2004.

## **ANEXO A**

### **Faculdade UnB Planaltina**

#### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

O menor \_\_\_\_\_, sob sua responsabilidade está sendo convidado (a) a participar de nosso questionário e oficina sobre “Alimentação saudável” no Centro de Ensino Fundamental 03 de Planaltina DF, que tem o objetivo verificar os hábitos alimentares e intervir nos mesmos de maneira que contribua para uma vida mais saudável. O questionário conterá algumas perguntas sobre os hábitos alimentares como por exemplo: O que ele (a) costuma comer no café da manhã, almoço, janta, na escola, e o que costuma comprar nas lanchonetes, logo após será realizada a oficina. Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso, desenvolvida por Janiellen da Silva Melo e orientada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria de Lourdes Lazzari de Freitas, do curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Faculdade UnB Planaltina. Em qualquer momento da realização desse estudo, qualquer participante/pesquisado poderá receber os esclarecimentos adicionais que julgar necessários. Qualquer participante selecionado poderá recusar-se a participar ou retirar-se da pesquisa em qualquer fase da mesma, sem nenhum tipo de penalidade, constrangimento ou prejuízo aos mesmos. O sigilo das informações será preservado através de adequada codificação dos instrumentos de coleta de dados. Especificamente, nenhum nome, identificação de pessoas ou de locais interessa a esse estudo. Todos os registros efetuados no decorrer desta investigação serão usados para fins unicamente acadêmico-científico e apresentados na forma de TCC, não sendo utilizados para qualquer fim comercial. Em caso de concordância com as considerações expostas, solicitamos que assine este “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” no local indicado abaixo. Desde já agradecemos sua colaboração e nos comprometemos com a disponibilização dos resultados obtidos nesta pesquisa, tornando-os acessíveis a todos os participantes.

#### **Consentimento do responsável do (a) participante**

Eu \_\_\_\_\_ portador(a) do documento de identidade \_\_\_\_\_, responsável pelo menor \_\_\_\_\_ assino o termo de consentimento, após esclarecimento e concordância com os objetivos e condições da realização da pesquisa “Alimentação saudável na escola” no Centro de Ensino Fundamental 03 de Planaltina/DF, permitindo, também, que os resultados gerais deste estudo sejam divulgados sem a menção dos nomes dos pesquisados.

Planaltina, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisado(a)

Aluna pesquisadora: Janiellen da Silva Melo  
E-mail: [janynhemelo@gmail.com](mailto:janynhemelo@gmail.com) Tel.: 92353811  
Profª Orientadora: Maria de Lourdes Lazzari de Freitas  
E-mail: [mlazzari@unb.br](mailto:mlazzari@unb.br)

## ANEXO B

### QUESTIONÁRIO PRÈ-OFICINA

- 1- Qual a sua idade? \_\_\_\_\_
- 2- O que você come no café da manhã? No almoço? E na janta?  
DESCREVA. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3- Você leva lanche de casa para escola? Se sim o  
que? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4- O que você come no lanche da escola? Você compra lanche na lanchonete da escola?  
O que costuma comprar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5- Você costuma comer verduras e legumes? Se sim com que frequência (quantas vezes  
ao dia). Qual a sua verdura e legume  
preferido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6- Você costuma comer frutas? Se sim com que frequência? Qual a sua fruta  
preferida? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO C

### Faculdade UnB Planaltina

#### Questionário pós-oficina

1- Você considera sua alimentação saudável ou não? Por quê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2- Após a oficina, que tipos de alimentos você passará a consumir na sua casa ou na escola?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3- Você mudará algum(s) hábito(s) alimentar (s)? Por quê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4- O que você achou da oficina:

( ) Boa

( ) Ruim

( ) Interessante, aprendi algo.

( ) Normal, não me acrescentou em nada.

Porquê?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5- Como você avalia sua participação na oficina?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO D

### Receita de sucos para oficina Alimentação Saudável

#### Suco energizante

4 cenouras

1 maçã descascada

1 limão inteiro (polpa e casca)

2 Laranjas

1 pedaço de gengibre

**Modo de preparo:** Bata os ingredientes com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto

Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/receitas/galerias/4477-seis-receitas-de-sucos-para-desintoxicar-o-corpo-e-renovar-as-energias/6>.

#### Bonita e saudável

150 ml de suco de laranja

1 folha de couve manteiga (20 g)

100 ml de água

Gelo a gosto

**Modo de preparo:** Bata os ingredientes do liquidificador, depois de pronto acrescente o gelo.

Disponível em: <http://www.hagah.com.br/especial/rs/qualidade-de-vida-rs/19,0,4005624,Veja-receitas-de-sucos-naturais-para-ficar-bonita-e-saudavel.html>



## **ANEXO E**

### **Plano de Aula para a oficina**

#### Público alvo

O público alvo são alunos do período integral do 6 ao 9ºano, com idades entre 11 e 15 anos.

#### Tema: Alimentação Saudável na Escola

- Conceito de alimentação e alimentação saudável;
- Pirâmide Alimentar;
- Principais nutrientes;
- Doenças causadas pela ausência ou excesso de cada nutriente;
- Dez passos para alimentação saudável.

#### Tempo

Uma aula (3 horas)

#### Objetivos

- Compreender o conceito de alimentação saudável e como funciona a pirâmide alimentar;
- Conhecer os principais nutrientes dos alimentos, sua atuação no organismo e doenças causadas pela falta ou excesso dos mesmos.
- Compreender os dez passos para alimentação saudável recomendada pelo guia alimentar para a população brasileira.

#### Metodologia

Explicar os conceitos de alimentação saudável, pirâmide alimentar, nutrientes, doenças causadas pela ausência ou falta de nutrientes no organismo e os dez passos para alimentação saudável.

Fazer dois tipos de sucos saudáveis com os alunos.

#### Avaliação

Para observar se o diálogo e a oficina colaboraram para um bom aprendizado e compreensão dos alunos será aplicado um questionário (pós-oficina).

#### Referências:

R7 EDUCAÇÃO. Dicionário informal (SP). Alimentação. Disponível em:

<http://www.dicionarioinformal.com.br/significado/alimenta%C3%A7%C3%A3o/2531/> Acesso em 20 Abr 2014.

BRASIL, Ministério da Educação. Alimentação saudável e sustentável. Brasília, DF, 2007. p.16. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet\\_saud.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf). Acesso em 22 Abr. 2014.

SÓ NUTRIÇÃO. Princípios de uma boa alimentação. Disponível em:  
<http://www.sonutricao.com.br/conteudo/alimentacao/> Acesso em 20 Abr. 2014.

BLOG NUTRIÇÃO POSSÍVEL. Conheça os principais nutrientes e suas funções. Disponível em:  
<http://nutricaopossivel.blogspot.com.br/2009/04/conheca-os-principais-nutrientes-e-suas.html> Acesso em 20 Abr. 2014.

CULTURA MIX.COM. Doenças causadas por carboidratos. Disponível em:  
<http://saude.culturamix.com/doencas/doencas-causadas-por-carboidratos> Acesso em 20 Abr. 2014.

BLOG LIPÍDIOS. O excesso e a falta de lipídios no organismo. Disponível em:  
<http://lipidiosc2j.blogspot.com.br/2011/07/o-excesso-e-falta-de-lipidios-no.html> Acesso em 21 Abr. 2014.

GRUPO ESCOLAR. Doenças causadas pelo excesso de proteína. Disponível em:  
<http://www.grupoescolar.com/pesquisa/doencas-causadas-pelo-excesso-de-proteina.html> Acesso em 21 Abr. 2014.

AZEVEDO, Água, desnutrição, vitaminas e sais minerais. Disponível em:  
<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3104/-1/agua-desnutricao-vitaminas-e-sais-minerais.html> Acesso em 21 Abr. 2014.